LE MATIN • VENDREDI 27 FÉVRIER 2009









ASTUCES

Petite : «mode d'emploi»...

Quelques conseils pour rester à la pointe des tendances

HAYAT KAMAL IDRISSI

Vous êtes petite de taille et vous êtes une grande fashion-addicted. Vous aimez rester toujours à la pointe des dernières tendances de la mode mais vous croyez qu'elle est faite plus pour les grandes à la silhouette bien allongée. Détrompez-vous! Rappelez-vous, en permanence, que tout ce qui est petit est mignon. Il suffit de savoir se mettre en valeur tout en faisant oublier vos centimètres en moins. En voici quelques conseils et astuces pour bien porter ses fringues «in», tout en assumant le plus agréablement possible son joli petit gabarit.



Lorsqu'il s'agit d'habiller n'importe quelle silhouette, le secret de la réussite reste avant tout le bon choix de la bonne coupe. La bonne couleur vient après pour sublimer la tenue qu'elle soit une robe, un pantalon, une tunique ou un simple tee-shirt. Lorsque l'on est petite, il faut redoubler d'ingéniosité pour trouver la perle rare qui ne va pas écraser la silhouette, mais va l'allonger tout en créant une illusion de grandeur. Dans cette perspective, les coupes trop larges ou trop amples sont à proscrire. Elles "horizontalisent" fatalement la ligne en attirant le regard vers la largeur.

Dans ce cas, une seule astuce marche et à merveille: trouver sa taille, sa taille exacte ni plus ni moins. Une manche trop longue ou une jambe de pantalon dégoulinant peuvent être fatals pour les petites et pour le rendu final d'une tenue pourtant jolie au départ.

Alors prenez le temps d'essayer et de ressayer vos habits avant de les acheter ou de les mettre. Personne ne va vous reprocher d'être hyper-minutieuse car on ne l'est jamais trop dans ce cas de figure.

Pour que la taille reste toujours en hauteur et afin de créer l'illusion que la jambe est plus longue, il va falloir privilégier petits tops et vestes courtes. Les paletots à la mode, d'ailleurs, feront l'affaire, tout en étant bien chics. Si vous êtes une bonne illusionniste, vous allez même opter pour un petit gilet ouvert ou une robe boutonnée... Leurs lignes vont accentuer la verticalité de la ligne, tout en donnant une impression d'une taille plus grande. Côté couleurs, un conseil d'or: la monochromie est votre alliée. Ne vous affolez pas toutefois! Vous n'allez pas vous priver des joies de l'arc en ciel; vous allez juste "bien doser". Pas de couleurs trop contrastées! Ne divisez pas votre silhouette en deux. L'astuce est de choisir votre haut d'une couleur dégradée ou proche de celle de votre jupe ou pantalon de telle façon à créer une certaine continuité sans "rupture affaissante".

Si vous êtes tentée par la mode des "imprimés", portez fièrement les petits motifs plus adéquats et plus adaptés à votre jolie petite silhouette. Ne dites pas non à la tentation géométrique, vous en avez droit aussi. Il faut juste les choisir bien verticaux. Si vous aimez la rayure, oubliez "la marine", elle n'est pas faite pour vous! S'il y a une partie du corps qu'il faut mettre en valeur chez une petite: sans conteste, ce sont les jambes. Et c'est là notre nouvelle astuce pour paraître plus grande. Notons que les jambes sont les plus grandes responsables de la petite taille. Pour y remédier, jouer toujours sur l'illusion en les allongeant avec un pantalon taille haute, avec un joli short, en portant une ceinture de la même couleur que le pantalon ou la jupe, en portant une petite robe sympathique ou une mini-jupe à la coupe bien adéquate.

Mais ce n'est pas là le seul moyen. Vous pouvez également mettre en valeur l'un de vos atouts que vous aimez particulièrement : un beau visage, un joli décolleté ou de belles épaules... Il suffit d'accrocher le regard là où vous voulez et on oubliera aussitôt votre petit gabarit.

Les accessoires de l'illusion...

Ce n'est pas parce qu'on est petite qu'on va se jeter sur tout ce qui a de la hauteur! Il faut bien choisir sa monture avant de partir à la conquête des grandes hauteurs. Pour commencer, évitez les chaussures compensées. C'est à la mode certes, mais un volume trop important disproportionne la silhouette. Si vous avez assez de courage, optez pour des talons à patin qui donnnent au pied une forme plus harmonieuse, tout en étant assez confortables. Toujours dans un souci de bonnes proportions, ne portez pas des talons trop hauts. Vous ne voulez pas avoir l'air d'être perchée sur des échasses. Entre quatre et six centimètres, c'est ce qu'il faut pour grandir naturellement tout en affinant la silhouette. Les accessoires ont également un rôle à jouer optiquement. La règle d'or dans ce cas reste le respect de ses propres proportions. On va choisir ses accessoires plutôt petits. On évitera volontiers les énormes boucles d'oreilles, les gros bracelets, les grandes lunettes mouches qui vont bouffer tout le reste du corps en accrochant le regard et en diminuant encore votre corpulence. On donne de la hauteur à la partie supérieure du corps en portant une belle queue de cheval élevée ou en ramassant ses cheveux en chignon. Porter un bandeau ou une petite écharpe bien longue peut également donner un bon effet vertical allongeant.



BEAUTÉ

Enceinte et belle

Les soins nécessaires pendant la grossesse

Pendant la grossesse, l'imprégnation hormonale provoque des changements sur pratiquement toutes les parties du corps, aussi est-il nécessaire d'adapter certains gestes beauté et adopter de nouvelles habitudes.

La peau

La peau devient plus sèche, sensible, intolérante à certains produits bien supportés jusque-là. Veillez à utiliser des produits doux qui préservent le film hydrolipidique de la peau, hydratez-là matin et soir avec une crème adaptée, faites un masque hydratant une à deux fois par semaine. L'alimentation est également garante de la beauté de la peau ; buvez tout au long de la journée, mangez équilibré.

Le masque de grossesse

Le phénomène d'hyperpigmentation, dû à la maturation des cellules pigmentaires sous l'effet des hormones, est courant chez la femme enceinte. La peau devient plus foncée là où les cellules pigmentaires sont les plus nombreuses (ligne médiane du ventre, aréoles des seins, cicatrices). Sur le visage, cette hyperpigmentation se traduit par le "masque de grossesse", des taches brunes plus ou moins foncées, plus ou moins étendues, qui peuvent apparaître sur le front, les joues, le nez et la lèvre supérieure dès le début de la grossesse. Les peaux brunes sont davantage sujettes à ce problème, qui disparaîtra progressivement après la naissance. Pour l'éviter, veillez à vous protéger du soleil. Pendant la grossesse, les effets du soleil sont en effet décuplés ; on bronze plus vite, mais les taches brunes apparaissent elles-aussi plus facilement. Aussi est-il important d'utiliser un écran total .

L'acné

Chez les femmes à peau grasse et acnéique, la grossesse peut être une période de soulagement. Les premières semaines verront une flambée d'acné, qui s'estompera pour disparaître complètement. Dans certains cas cependant, l'acné peut augmenter et se poursuivre jusqu'à l'accouchement. Attention, tout traitement oral aux vitamines A est interdit durant la grossesse.

Les cheveux

Pendant la grossesse, l'organisme est imprégné d'hormones qui freinent la chute des cheveux. Plus d'éclat, plus de volume ; vous n'aurez peut-être jamais eu de plus beaux cheveux que pendant ces neuf mois. Cependant après l'accouchement, le taux d'hormones chute ; c'est la phase de récupération pendant laquelle les cheveux peuvent tomber par paquet. Pas d'inquiétude cependant, cette perte de cheveux inhabituelle s'arrêtera naturellement.

Veillez tout de même à soigner votre alimentation durant la grossesse (fruits et légumes pour les vitamines A et C, céréales pour les vitamines B6). La pilosité peut également augmenter et devenir plus foncée, notamment sur la ligne médiane de l'abdomen ; ces poils disgracieux disparaîtront après la grossesse.

Le ventre

Ces stries rouges violacées qui apparaissent sur le ventre sont sans aucun doute l'ennemi beauté numéro un des femmes enceintes. Celles-ci sécrètent une hormone, la cortisol, qui a tendance à inhiber l'action du collagène, garant de l'élasticité de la peau. Donc en grossissant, la peau "craque". Dès le début de la grossesse, pensez à appliquer matin et soir un soin anti-vergeture, tout en sachant que la meilleure prévention reste une prise de poids progressive, pour que la peau puisse s'étirer sans se "déchirer".

Les seins

Les glandes mammaires se développent en vue de l'allaitement, la poitrine s'épanouit : le poids des seins peut passer de 300 gr à 1 kg. Afin de prévenir la déchirure des fibres élastiques, massez-les avec des crèmes hydratantes, portez un soutien-gorge adapté (bonnet profond sans armature, larges bretelles), renforcez les muscles qui soutiennent la poitrine avec quelques exercices simples.

Enfin, et peut-être même avant tout, le meilleur secret de beauté reste le bonheur d'être enceinte !

sante-az.aufeminin.com

Et le maquillage aussi

Être enceinte ne vous empêchera pas de vous faire belle. Comme tous les autres jours, vous avez droit à vous maquiller. Bien évidemment, vous adapterez votre maquillage à vos besoins spécifiques.

Pour estomper le masque de grossesse ou les problèmes de peaux, le fond de teint sera votre meilleur ami !

Appliquez-le par petites touches avant de bien l'étaler. Pour celles qui ne sont pas trop à l'aise avec, ou qui veulent seulement effectuer des corrections, optez pour le fond de teint en stick, très pratique.

Pour masquer les cernes qui trahissent vos nuits difficiles, vous pouvez avoir recours à l'éternel anti-cernes, mais attention à ne pas en mettre trop.

Mettez-en une petite couche en tapotant puis étalez de l'intérieur vers l'extérieur, rajoutez-en si besoin est.

Enfin, pour détourner l'attention d'un gros défaut de peau, maquillez-vous les yeux: une touche de crayon et un peu de mascara accompagné d'ombre à paupières attireront les regards... sur votre regard ! Pour la fin, n'oubliez pas de mettre en valeur vos lèvres avec des rouges hydratants.

ON A CHOISI POUR VOUS....



LA GAMME BIO D'YVES ROCHER

Aux plantes bio alliant leurs vertus naturelles apaisantes, cette gamme apporte à votre peau douceur, propreté et confort.

HYDRA EXTRÊME DE MAYBELLINE

Hydra extreme nourrit les lèvres pour qu'elles exaltent au maximum l'éclat de la couleur. Une nouvelle texture légère et respirante : un mélange gélifié de cires transparentes et d'huiles légères, le film d' Hydra Extreme se fait non gras et évanescent pour laisser parfaitement passer la brillance et offrir une parfaite restitution de la couleur.

MASCARA COLOSSAL DE MAYBELLINE

Voyez grand. Très grand. Voyez Colossal avec le nouveau masacara de Gmey Maybelline, The Colossal. La formule au collagène et l'unique mégabrosse propulsent les cils un par un avec 9X le volume en une seule application.